



*Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα*

Όσοι βλέπουν το ποτήρι της ζωής μισογεμάτο, έχουν λιγότερες πιθανότητες να αντιμετωπίσουν προβλήματα με τη χοληστερόλη τους, σύμφωνα με μία νέα μελέτη.

Όπως έδειξε, οι μεσήλικες αισιόδοξοι έχουν καλύτερα επίπεδα «καλής» (HDL) χοληστερόλης, η οποία ασκεί προστατευτική δράση στην καρδιά, απομακρύνοντας την «κακή» (LDL) χοληστερόλη από τα τοιχώματά της.

Έχουν επίσης χαμηλότερα επίπεδα τριγλυκεριδίων, τα οποία επίσης προξενούν βλάβες στις αρτηρίες όταν είναι αυξημένα.

Οι ερευνητές από τη Σχολή Δημοσίας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ που πραγματοποίησαν τη νέα μελέτη αποδίδουν εν μέρει τα ευρήματα αυτά στην τάση των αισιόδοξων ανθρώπων να προσέχουν τη διατροφή και ενδεχομένως το βάρος τους.

Όπως εξηγούν στην «Αμερικανική Επιθεώρηση Καρδιολογίας», ανέλυσαν στοιχεία

από μία αμερικανική μελέτη της μέσης ηλικίας, στην οποία συμμετέχουν 990 εθελοντές ηλικίας άνω των 40 ετών. [\(περισσότερα...\)](#)